



ASADO DE CARNE DE VACA REDONA, LISTA PARA COCINAR, CONGELADA

Fecha: Octubre 2012 Código: 100166

DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO

- La pulpa blanca en trozos, viene empacada individualmente al vacío y congelada. Es preparada con carne clasificada Selecta, de Preferencia o de Primera de USDA.

EMPAQUE/RENDIMIENTO

- La pulpa blanca en trozos, viene en paquetes congelados de 2 libras cada uno, rinden alrededor de 7 porciones (porciones de alrededor de 3 onzas) de carne cocida.

ALMACENAMIENTO

- Manténgala congelada a 0 grados F hasta que esté lista para usarse.
- Después de cocinarla, almacene la carne restante en un recipiente hermético que no sea metálico, y refrigérela. Úsela en un plazo de 2 días.
- Busque la fecha en la lata que indique "Mejor si se usa por" o "Mejor si se usa antes de".
- Para más información en como almacenar y mantener los alimentos de USDA, favor visitar el sitio Web de: <http://www.fns.usda.gov/fdd/facts/biubguidance.htm>.

PREPARACIÓN Y COCCIÓN

- Es importante manejar adecuadamente todas las carnes para asar, para evitar su deterioro o intoxicación alimenticia.
- Para descongelar la carne para asar en el refrigerador, coloque la carne envuelta sobre un plato o en un recipiente para así recoger el goteo o jugos en el estante más bajo. Descongélala durante la noche o por lo menos durante 10 a 12 horas.
- Para descongelar las carnes para asar. en el microondas, elija el nivel de descongelación, o medio-bajo; descongele por 2 minutos; déjela reposar por 2 minutos. Repita el proceso según sea necesario. Voltee la carne con regularidad durante el descongelamiento. Asegúrese de que la carne esté cubierta para reducir las salpicaduras.
- Por razones de seguridad alimenticia, NO descongele las carnes para asar sobre mostradores o a temperatura de ambiente.
- Cocine la carne inmediatamente después de descongelarla; la carne para asar deberá de ser cocinada a una temperatura interna de 145 a 160°F usando un termómetro de alimentos. No se puede saber si los alimentos se cocinan de manera segura por la forma cómo se ven. Sólo un termómetro de alimentos puede proporcionar la información precisa.

USOS Y RECOMENDACIONES

- La pulpa blanca en trozos, se puede rostizar o guisar (cocida en líquido). Cocine la carne lentamente en una cantidad pequeña de líquido en una olla cubierta a fuego bajo.
- La carne rostizada o guisada se cocina por alrededor de 45 minutos por libra a 325°F. Una carne de 2 libras tardará alrededor de 1 ½ horas en cocinarse.
- Corte la carne asada cocida en rodajas y sívala con salsa; verduras al vapor; y arroz, fideos o papas.
- La carne asada en rebanadas es excelente para un sándwich.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Tamaño de la Porción: 3 onzas (85g) carne de res asada cocida

Cantidad de la Porción

	Calorías	290	Calorías de Grasa	80	% de Valor Diario*
Grasa Total	8g				13%
Grasa Saturada	3g				16%
Grasa Trans	0g				
Colesterol	65mg				22%
Sodio	30mg				1%
Total de Carbohidratos	0g				0%
Fibra Dietética	0g				0%
Azúcar	0g				
Proteína	27g				
Vitamina A	0%		Vitamina C	0%	
Calcio	0%		Hierro	15%	

* Los Porcentajes de Valores Diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- 3 onzas de carne cocida cuentan como 3 onzas del “MyPlate.gov Protein Group”. Para una dieta de 2,000 calorías, la recomendación diaria es de alrededor de 5 ½ onzas. El tamaño de la porción es de alrededor de 3 onzas.
- 3 onzas de carne cocida proporciona 15% de la cantidad de hierro diaria recomendada.

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

- La carne puede contener bacterias que pueden causar enfermedades si se maneja o cocina de manera inapropiada. Para su protección, manténgala refrigerada o congelada; siga las instrucciones de descongelación adecuadas que figuran en la preparación/cocción; mantenga la carne y aves crudas separadas de otros alimentos. Lave las superficies de trabajo (incluyendo las tablas para cortar), los utensilios de trabajo y las manos después de tocar carne o aves de corral crudas. Cocínela completamente. Mantenga calientes los alimentos previamente calentados. Refrigere las sobras inmediatamente o deséchelas.

OTROS ENLACES INFORMATIVOS

- www.nutrition.gov
- www.choosemyplate.gov
- www.fns.usda.gov/fdd/

GUISO DE CARNE

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de 2 libras de pulpa blanca en trozos, descongelada
- ½ taza de cebolla, picada
- Aceite antiadherente en aerosol
- 2 tazas de agua caliente
- 1 cubito de caldo de res
- 1 cucharada de jugo de naranja
- ¼ cucharadita de pimienta negra

Preparación

1. En una sartén grande cubierta con aceite antiadherente en aerosol, cocine las cebollas hasta que estén blandas.
2. Añada la carne para asar a la sartén y dore por todos los lados.
3. En un tazón pequeño, combine el agua caliente con el cubito de caldo y revuélvalo hasta que se disuelva. Mézclele el jugo de naranja y pimienta.
4. Viértalo sobre la carne. Tape y cocine a fuego lento por 1 ½ a 2 horas.

Información Nutricional para 1 porción (alrededor de 3 onzas) de Guiso de Carne

Calorías	360	Colesterol	110mg	Azúcar	1g	Vitamina C	2mg
Calorías de Grasas	150	Sodio	140mg	Proteína	47g	Calcio	17mg
Grasa Total	17g	Total de Carbohidratos	2g	Vitamina A	0 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	6g	Fibra Dietética	0g				

Receta adaptada del “USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals”.

CARNE A LA BARBACOA

RINDE ALREDEDOR DE 8 PORCIONES

Ingredientes

- 1 paquete de carne de pulpa blanca en trozos congelada de (2 libras), descongelada
- 4 clavos de ajo, picados
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 ½ tazas de salsa de barbacoa

Preparación

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Coloque la carne para asar en una asadera. Frote el ajo y la pimienta a la carne y póngala en el horno durante 30 minutos.
3. Reduzca el calor del horno a 325°F, y ase por otras 2 a 3 horas o hasta que la carne esté blanda, lo suficiente para que se pueda desmenuzar con un tenedor.
4. Retírela del horno. Desmenuce la carne con un tenedor en un tazón.
5. Vierta la salsa de barbacoa y ajo sobre la carne. Revuélvala bien.

Recomendaciones

Esta receta es deliciosa por sí sola, servida con arroz o con papas y verduras. O pruebe distribuir la carne cocinada en un bollo de sándwich.

Información Nutricional para 1 porción (porción de 3 onzas) Carne de Barbacoa

Calorías	390	Colesterol	110mg	Azúcar	0g	Vitamina C	4mg
Calorías de las Grasas	160	Sodio	440mg	Proteína	47g	Calcio	22mg
Grasa Total	18g	Total de Carbohidratos	6g	Vitamina A	0 ER	Hierro	4mg
Grasa Saturada	7g	Fibra Dietética	1g				

Receta adaptada del "Food.com"